

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 101
للعام الدراسي 2018 / 2019

| الأسبوع | الوحدة التعليمية | الدرس | الموضوع | الأنشطة المدرجة |
|----------------------|-----------------------------------|-------|---|--|
| الأول 2018/9/9 | الاختبارات القبلية | 1 | اختبارات اللياقة | تحمل عضلي ، قوة عضلات البطن (رشاقة ، سرعة ، توازن) |
| | | 2 | البدنية القبلية | تحمل دوري تنفسي وقدرة وتحمل عضلي ، قوة ذراعين |
| الثاني 2018/9/16 | المفاهيم النظرية للإعداد البدني | 3 | تعريف الإعداد البدني وعناصره + التدريب الدائري | ماهية عناصر اللياقة البدنية |
| | المفاهيم النظرية للتربية القوامية | 4 | خصائص القوام الجيد وأسباب حدوث التشوهات القوامية | ماهية التدريب الدائري والقياس الحد الأقصى وتشكيل الحمل وقياس النبض واستخدام ساعة النبض وتعرف الوزن المثالي |
| الثالث 2018/9/23 | إعداد بدني عام | 5 | تهيئة عامة | الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3x3مرات ، تمرينات الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمرينات التحمل العضلي للذراعين والبطن |
| | | 6 | | الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3x3مرات ، تمرينات الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمرينات التحمل العضلي للذراعين والبطن |
| الرابع 2018/9/30 | الكرات الطبية | 7 | فردى وزوجي | تمرينات بنائية وحركية شاملة للمجموعات العضلية المختلفة |
| | | 8 | | |
| الخامس 2018/10/7 | حبال الوثب | 9 | فردى وزوجي | تمرينات بالحبل لتنمية التحمل الدوري التنفسي ، وبنائية لتنمية المرونة والإطالة |
| | | 10 | | |
| السادس 2018/10/14 | كرات المطاط | 11 | فردى وزوجي | تمرينات بكرات المطاط فردية وزوجية وعلى شكل ألعاب |
| | | 12 | | |
| السابع 2018/10/21 | الأوزان (الأثقال اليدوية) | 13 | فردية وزوجية وفي مجموعات | تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة |
| | | 14 | | |
| الثامن 2018/10/28 | اختبارات منتصف الفصل | 15 | الاختبارات العملية للعناصر التي تم تدريسها | تحمل عضلي (بطن) وتحمل دوري تنفسي ومرونة ورشاقة وتحمل عضلي (للذراعين) |
| | | 16 | | |
| التاسع 2018/11/4 | العصا الخشبية المقاعد السويدية | 17 | فردية وزوجية وفي مجموعات | تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة |
| | | 18 | | |
| العاشر 2018/11/11 | التدريب الدائري | 19 | منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث والراحة 45 ث | تحمل دوري تنفسي ، تحمل عضلي ، رشاقة ، قدرة ، مرونة ، قوة |
| | | 20 | | |

| الأنشطة المدرجة | الموضوع | الدرس | الوحدة التعليمية | الأسبوع |
|--|--|-------|--|--------------------------|
| تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة | منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث والراحة 30 ث | 21 | التدريب الدائري | الحادي عشر 2018/11/18 |
| | | 22 | | |
| تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة | مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء | 23 | التدريب الدائري | الثاني عشر 2018/11/25 |
| | | 24 | | |
| تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة | مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء | 25 | التدريب الدائري | الثالث عشر 2018/12/2 |
| | | 26 | | |
| تحمل عضلي (قوة عضلات البطن) رشاقة سرعة ، مرونة | اختبارات اللياقة البدنية البعدية | 27 | الاختبارات البعدية | الرابع عشر 2018/12/9 |
| تحمل دوري تنفسي ، قدرة ، تحمل عضلي (قوة الذراعين) | | 28 | | |
| اختبار الطلاب في الجانب العملي والجانب المعرفي السابق | الاختبارات في العناصر التي تم تدريسها بعد منتصف الفصل الدراسي | 29 | الاختبارات العملية والاختبارات التحريرية | الخامس عشر 2018/12/16 |
| | | 30 | | |